

# 保健センターでの食育セミナー

保健センター・支所では市民のみなさんを対象に、望ましい食習慣を身につけていただくための食育セミナーを開催し、管理栄養士による講話と調理実習を行っています。皆様ぜひご参加ください。



講話中

京・食事バランスガイドや旬野菜、乾物など、テーマはさまざま!



できあがり



調理中

わきあいあいと楽しくクッキング♪

いただきます～す

## みやこ 京クッキング

平成26年度実施  
みんなそれぞれ「バランスのよい食事と適度な運動」

～京の協食の献立～



京都市では、6月の食育月間に全保健センター・支所で統一テーマ・献立の「食育セミナー」を実施しています。  
☆平成27年6月にも実施します。  
テーマ：～京の響食～  
みんなで培う 育む 「地域の食育」

京都市内産のお米

食育セミナーについては、お住まいの区の保健センター・支所にお問い合わせください。



発行：京都市保健福祉局保健衛生推進室保健医療課(電話:222-3424 FAX:222-3416)  
京都市印刷物 第264897号 平成27年2月発行

# 京(みやこ)・食育だより

第10号

## みんなで食べて「楽しい食卓」～京の共(きょう)食～

「共食」とは、家族や友人、職場、グループの仲間などと一緒に食事を取り、コミュニケーション深めることです。「こ食」の広がりから、家族等で楽しく食卓を囲む機会が減少する傾向にあります。楽しい会話や笑顔があふれる食事は心と身体を育む大切な要素です。

### みんなで作って食べるとおいしいね! ～「共食」はいいことがいっぱい～

**規則正しい食事ができます**  
一緒に食べることで、毎日決まった時間に食事をする習慣が身につく、生活のメリハリができます。

**食事マナーを伝える・教わる**  
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや正しい食習慣が身につきます。

**絆を深める**  
家族や友人、仲間との会話を通して相手を理解し、信頼関係が生まれます。

**食の知識や食文化が身につく**  
家庭の味、行事食、地域食などを伝え合い、次の世代に伝えることができます。

**栄養バランスのとれた食事ができます**  
家族や友人、仲間の好みや健康のため、味や栄養バランスを考慮した食事づくりの習慣が身につきます。

### 6つのこ食に要注意!

**孤食**  
ひとりで食べる

**個食**  
同じ食卓でも一人ひとり違ったものを食べる

**固食**  
同じものばかり食べる

**濃食**  
濃い味付けものを好んで食べる

**小食**  
食事の量が少ない

**粉食**  
パンや麺類ばかり食べる



# おはしを正しくもとう!

れんしゅう  
練習してみよう!  
ただ  
正しいおはしの  
かた  
もち方



おはしを1本のえんぴつのように持ち、2本目を中指と薬指の間に  
はさむようにしっかり持とう!  
食べ物をつかむときには、下のはしは動かさず、上のはしを中指にすべらせるように動かそう。

**にぎりばし**  
はしをつかんでもつ

**ねぶりばし**  
はしをなめる

**はしわたし**  
はしからはしへ  
受けわたしをする

**よせばし**  
食器をはしでよせる

## こんな使い方はだめだよ!

**たたきばし**  
はしで食器をたたく

**まよいばし**  
どの料理を取ろうか  
ふらふらする

**なみだばし**  
汁をたらしながら  
食べ物を運ぶ

**つきばし**  
はしで食べ物を  
つきさす

### 食育クイズ



- Q1 大豆のこどもはど〜れだ?  
 ① グリンピース ② あずき ③ えだまめ
- Q2 いわしのこどもはど〜れだ?  
 ① ちりめんじゃこ ② めだか ③ いくら
- Q3 冬が旬の野菜はど〜れだ?  
 ① ピーマン ② 白菜 ③ たけのこ

# いざという時のために備えていますか?

災害はいつ発生するかわかりません。  
災害時には、電気・ガス・水道などのライフラインが止まり、必要な食品が手に入らない等の状況が考えられるため、日ごろから適切な備えをしましょう

## 各家庭において、3日以上(7日以上が望ましい)の食の備えをしましょう



- ☐ 水は1人1日3リットルを目安に準備しましょう
- ☐ 簡単な調理で食べられるものを準備しましょう  
米、レトルト食品、缶詰、乾物、インスタントラーメン、切りもち、お菓子類等
- ☐ 普段から買い置きしましょう  
普段から食べ慣れている食品を備えておくことで安心です。  
賞味期限が近づいたものは、普段の食事に使用し、使った分を新たに買い足すようにしましょう。
- ☆ 乳幼児、妊婦、高齢者などのいる家庭では、備えるものが変わります。  
家族で相談して計画的に備蓄しましょう!

電気もガスもない時の熱源も必要です



リーフレット「災害に備えて今家庭でできること」

京都市の各保健センター・支所で配布しています。

## 「京都市食育指導員」7期生を募集!

「食育指導員養成講座」を受講した方を、「京都市食育指導員」として認定しています。  
現在、平成27年度(7期生)の受講生を募集中です。



**応募方法**  
市役所案内所、各保健センター・支所、市立図書館等に配布している「食育指導員募集リーフレット」又は、ホームページ「京・食ねっと」をご確認のうえ、ご応募ください。

京・食ねっと

**募集期間:**  
平成27年2月27日(金)まで

答え <Q1>③えだまめ 成熟すると大豆になります <Q2>①ちりめんじゃこ <Q3>②白菜 ピーマンの旬は夏、たけのこの旬は春